

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】
日 Day	曜日 Day of week	スタート 時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance 【km】	走行距離 running distance 【km】	心拍数 Heart rate 【bpm】	時間 Time	平均ペース Average pace 【/km】	消費カロリー Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anoxic	運動負荷 exercise load	ピッチ Pitch 【spm】	スライド Slide 【cm】	累計上昇高度 Altitude climbed 【m】	累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】	天候 Weather	温度 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
2025/8/1	(金)	6:25	Workout	筋トレ	—	—	—	11:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:09	Run	ジョグ	—	8.30	120	45:00	5:25	529	リカバリー	2.4	0.0	56	172	107	7	12	晴れ	29.0	—	3.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/8/2	(土)	5:55	Run	100mダッシュ5本、150mヒル走5本	—	6.93	110	55:36	8:01	506	スプリント	2.2	2.6	106	136	84	77	76	晴れ	26.5	88	1.0	ロード	Hyperion	15.6-15.2-14.7-14.4-14.2 34.9-35.5-35.7-35.2-35.3		
2025/8/3	(日)	5:59	Run	ロングジョグ	—	25.01	129	2:14:17	5:22	1,615	ペース	2.5	0.0	140	173	107	160	157	晴れ	27.5	79	1.0	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/8/4	(月)	17:45	Walk	帰宅	1.80	—	—	21:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		
		18:30	Run	ジョグ	—	8.27	118	45:01	5:27	523	リカバリー	2.4	0.0	53	171	107	24	33	晴れ	30.2	—	1.2	芝生、ロード	Free Run 5.0			
2025/8/5	(火)	5:39	Run	1.5km×5本 設定:4分05秒/km(±5秒) レスト60秒	—	12.15	136	1:05:05	5:21	826	ハード	3.8	1.8	201	155	118	49	61	晴れ	28.4	—	1.6	芝生、ロード	Hyperion	4:03-4:05-4:02-4:05-4:00(平均)	88.9-86.8-85.6-86.7-85.7-86.9-89.0-88.7-86.9- 86.9-86.6-83.5-86.6-87.7-85.6-85.6	
		18:26	Run	400m×16本 設定:90秒 レスト45秒	—	12.00	124	1:12:59	6:05	819	無酸素能力	3.5	3.2	248	137	115	44	51	晴れ	30.4	—	3.8	芝生、ロード	Rival Waffle 6			
2025/8/6	(水)	6:01	Walk	朝散歩	2.08	—	—	27:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:13	Workout	筋トレ	—	—	—	13:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		18:25	Run	ジョグ	—	8.29	128	45:00	5:26	549	ペース	2.6	0.0	66	172	108	109	118	晴れ	30.8	—	3.9	芝生、ロード	Pegasus 40			
2025/8/7	(木)	6:23	Run	8kmビルドアップ	—	12.01	136	1:00:40	5:03	805	テンポ	3.5	0.0	148	174	113	99	107	雨	26.5	—	2.4	ロード	Pegasus Pulas	4:56-4:47-4:39-4:37-4:30-4:26-4:22-4:17		
		18:36	Run	1km×7本 設定:3分50秒(±5秒) レスト60秒	—	12.34	129	105:11	5:17	823	VO2Max	3.8	2.7	240	151	119	47	51	晴れ	27.7	—	2.7	ロード	FuelCell Rebel V4	3:47-3:46-3:46-3:45-3:44-3:44-3:36		
2025/8/8	(金)	6:49	Walk	朝散歩	1.94	—	—	26:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:49	Workout	筋トレ	—	—	—	15:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		19:00	Run	ジョグ	—	8.07	122	45:00	5:35	529	ペース	2.5	0.0	57	167	107	36	37	晴れ	26.8	—	0.9	不整地、ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/8/9	(土)	5:46	Run	120mlレブ 7本(上り勾配)	—	7.46	108	55:35	7:27	483	無酸素能力	2.1	2.3	83	106	114	106	114	晴れ	22.6	—	3.1	ロード	Hyperion	21.5-21.4-21.5-20.8-20.7-20.7-20.4		
		15:03	Swim	海水浴	—	—	—	41:40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/10	(日)	5:50	Run	ロングジョグ	—	25.00	—	2:15:00	5:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	—	—	—	ロード	Pegasus 40			
2025/8/11	(月)	5:30	Run	ジョグ	—	11.27	—	58:31	5:12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	—	—	—	ロード	Pegasus 40			

日時 Date and time			トレーニング																							月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】
日 Day	曜日 Day of week	スタート 時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance 【km】	走行距離 running distance 【km】	心拍数 Heart rate 【bpm】	時間 Time	平均ペース Average pace 【/km】	消費カロリー Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anoxic	運動負荷 exercise load	ピッチ Pitch 【spm】	スライド Slide 【cm】	累計上昇高度 Altitude climbed 【m】	累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】	天候 Weather	温度 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
2025/8/12	(火)	6:31	Run	ジョグ	—	5.15	—	30:24	5:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	25.0	94	1.0	ロード	Pegasus 39 Shield	3:49-3:54-3:52-3:52-3:55-3:51-3:48		
		18:00	Run	8kmペース走	—	16:22	—	1:29:25	5:31	—	—	—	—	—	—	—	—	—	雨	25.0	94	1.0	ロード	FuelCell Rebel V4			
2025/8/13	(水)	6:18	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2025/8/14	(木)	5:53	Run	1.5km×4本 設定:4分10秒/km(±5秒) レスト60秒	—	10:70	—	55:35	5:12	736	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	24.70	—	1.40	芝生,ロード	Rival Fly 4	Rival Fly 4 React Infinity Run Flyknit 4 Rival Waffle 6		
		18:03	Run	帰宅ラン	—	4.85	—	26:58	5:34	342	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	29.2	—	2.2	ロード					
		18:40	Run	400m×16本 設定:90秒 レスト45秒	—	9:56	—	53:11	5:34	674	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	27.4	—	0.5	芝生,ロード				
2025/8/15	(金)	6:08	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		16:18	Run	ジョグ	—	8.91	—	45:00	5:03	596	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	30.6	—	4.2	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/8/16	(土)	6:40	Run	120mlペ` 5本(上り勾配)	—	7.00	—	45:00	6:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	26.2	—	0.8	ロード	Hyperion	Hyperion Pegasus 40		
		17:20	Run	トレッドミル	—	6.00	—	30:00	5:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル				
2025/8/17	(日)	6:00	Workout	筋トレ	—	—	—	10:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:23	Run	ロングジョグ	—	25.00	—	2:10:17	5:13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	30.5	70	2.0	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/8/18	(月)	18:47	Run	ジョグ	—	5.44	—	30:00	5:31	380	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	28.2	—	0.8	芝生,ロード	Free Run 5.0			
2025/8/19	(火)	5:47	Run	ビルドアップ走	—	13.73	—	1:07:07	4:53	966	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	27.0	—	2.4	ロード	Pegasus Pulas	6:06-5:10-4:53-4:45-4:31-4:28-4:16-4:20-4:09-4:14-3:56		
		18:20	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/20	(水)	5:39	Run	ジョグ	—	0.54	—	1:03:18	5:01	838	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	26.7	—	1.1	ロード	Pegasus 40	Pegasus 40		
		19:00	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/21	(木)	5:38	Run	ビルドアップ走	—	13.69	—	1:06:11	4:50	953	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	26.4	—	1.2	ロード	FuelCell Rebel V4	6:13-5:08-4:52-4:42-4:44-4:32-4:15-4:10-4:03-4:07-3:34		
		18:45	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/8/22	(金)	5:41	Run	ジョグ	—	11.89	—	1:01:33	5:11	815	—	—	—	—	—	—	—	—	晴れ	24.5	—	0.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	React Infinity Run Flyknit 4		
		18:45	Workout	筋トレ	—	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			

日時 Date and time			トレーニング																						月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】	月間 走行距離 Monthly running distance 【km】
日 Day	曜日 Day of week	スタート 時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance 【km】	走行距離 running distance 【km】	心拍数 Heart rate 【bpm】	時間 Time	平均ペース Average pace 【/km】	消費カロリー Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anoxic	運動負荷 exercise load	ヒッチ Pitch 【spm】	スライド Slide 【cm】	累計上昇高度 Altitude climbed 【m】	累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】	天候 Weather	温度 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	
2025/8/23	(土)	6:19	Run	200m×10本 上り勾配	—	9.89	122	1:00:00	6:04	668	ペース	2.8	2.7	133	161	98	133	125	晴れ	27.7	—	0.8	ロード'	Hyperion	39.3-39.3-38.2-38.3-38.4-37.7-37.7-37.8-38.1-37.7	
		18:10	Run	ビルドアップ走	—	9.18	132	45:01	4:54	596	ペース	3.3	0.0	108	172	118	26	37	晴れ	29.4	—	2.4	芝生,ロード'	Rival Fly 4	5:53-4:48-4:45-4:39-4:36-4:32-4:28-4:24	
2025/8/24	(日)	5:35	Walk	朝散歩	1.94	—	—	25:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		17:10	Run	ミディアムジョグ	—	20.00	140	1:41:49	5:50	1,365	テンポ'	4.1	0.0	185	172	114	98	84	晴れ	29.8	—	2.3	ロード'	Pegasus 40		
		18:56	Walk	ウォーク	1.51	—	—	20:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2025/8/25	(月)	9:27	Workout	筋トレ	—	—	—	10:07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2025/8/26	(火)	5:37	Run	ビルドアップ走	—	13.29	137	1:07:26	5:04	893	テンポ'	4.1	0.3	192	171	115	102	107	晴れ	27.8	—	2.1	ロード'	Pegasus Pulas	6:19-5:04-4:55-4:46-4:43-4:32-4:23-4:18-4:10-4:05-3:55	
2025/8/27	(水)	5:43	Run	ジョグ	—	11.52	122	1:02:22	5:25	740	ペース	3.0	0.0	81	171	108	94	102	雨	26.2	—	3.7	ロード'	Pegasus 40		
		19:07	Run	帰宅ラン	—	4.32	111	25:24	5:53	270	リカバリー	2.0	0.0	28	164	102	76	80	晴れ	27.7	—	1.0	ロード'	Pegasus 39 Shield		
2025/8/28	(木)	6:26	Walk	通勤	1.81	—	—	19:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:40	Run	ビルドアップ走	—	0.73	140	1:18:00	4:30	1,105	ハード'	4.6	0.0	238	173	127	39	40	晴れ	25.5	—	0.8	ロード'	FuelCell Rebel V4	5:17-4:53-4:44-4:46-4:40-4:38-4:28-4:22-4:16-4:05-4:55-3:57-3:50-3:55-3:44	
2025/8/29	(金)	6:29	Walk	通勤	1.84	—	—	19:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		17:42	Walk	帰宅	2.03	—	—	21:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		19:05	Run	ジョグ	—	10.79	121	1:00:01	5:34	703	ペース	2.8	0.0	67	168	107	31	31	晴れ	28.3	—	0.8	ロード'	Fresh Form 1080v14		
2025/8/30	(土)	6:57	Run	朝ラン	—	4.82	105	30:00	6:14	303	リカバリー	1.9	0.0	24	171	93	75	82	晴れ	26.5	—	1.6	ロード'	Free Run 5.0		
		18:13	Run	200m×5本 上り勾配	—	7.39	118	49:15	6:40	496	スプリント	2.5	2.5	103	153	94	95	103	晴れ	29.7	—	2.7	ロード'	Hyperion	37.0-37.6-37.2-37.3-36.5	
2025/8/31	(日)	6:16	Walk	朝散歩	1.07	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		7:10	Workout	筋トレ	—	—	—	10:02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		13:13	Run	トレッドミル	—	20.00	126	1:41:06	5:03	981	ペース	2.8	0.5	77	171	99	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40	